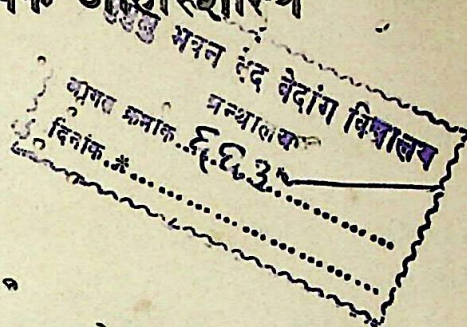
न. दृष्टी प्रकाशन, आरोग्य मंदिर, यवतमाळ.

पाचनप्रणाली
① मुख: लालारस AIK
(टायलीन)
② आमाशय: रस - Acid
आम्लरस
सिरस (द्रावण)
पाचक द्रव्य
पेप्सीन, रेनिन,
लायपेज
③ अग्नाशय पाचक द्रव्य
AIK
ट्रिप्सीन
क्रिप्सीन
अमायलेज
④ आंत्ररस Alk
पित्तरस
मुख
१
अन्ननलिका
पित्ताशय
लिव्हर
२
आमाशय
अग्नाशय
पक्वाशय
मोठी
आतडी
लहान
आतडी
लहान आतडी
ॲपेंडिक्स
मलाशय
मलद्वार
आडा
भाग
१. बाह्यावरण
२. स्नायु आवरण
३. स्नायु आवरण गोल
४. सहायक अंतरावरण
५. अंतरावरण
६. पोकळी

खाद्य पदार्थों का योग्य-अयोग्य मेल
और
सूचक आहारशास्त्र

लेखक
डॉ. जयनारायण जायस्वाल
आरोग्य मंदिर,
यवतमाल

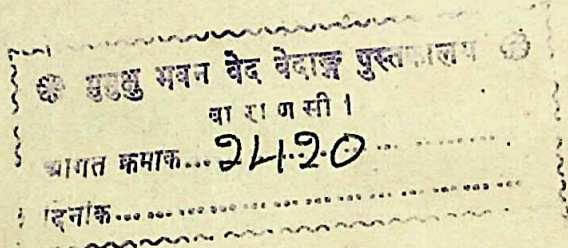
*

जीवन-दृष्टि प्रकाशन
आरोग्य मंदिर,
यवतमाल

प्रकाशक :-
सत्यनारायण भूत
जीवन-दृष्टि प्रकाशन,
आरोग्य मंदिर,
यवतमाल

*

प्रथमावृत्ति
३,०००

*

मुद्रक :
शंकरराव लोंढे
राष्ट्रभाषा प्रेस,
हिन्दीनगर, वर्धा

*

मूल्य-रु. Rs- 1-50
जुलाई, १९७३

*

प्रकाशक के दो शब्द

बहुत वर्षों से मेरी हार्दिक इच्छा थी कि आरोग्य मंदिर की ओरसे मराठी व हिन्दी माध्यम में निसर्गोपचार प्रकाशन प्रारम्भ हो।

पिछले वर्ष 'जीवन-दृष्टि' मासिक पत्रिका का प्रारम्भ हुआ। दिल को जरा तसल्ली मिली।

अब हिन्दी-मराठी भाषा में आरोग्य मंदिर की ओरसे 'निसर्गोपचार' की पुस्तकें प्रकाशित करने का कार्य चालू हो गया है। 'जीवन-दृष्टि' के पाठकों की ओरसे आनेवाले पत्रों पर से ऐसा जान पड़ता है कि निसर्गोपचार प्रकाशन की उन्हें तीव्र आवश्यकता महसूस हो रही है। पाठकों का उत्साह हमारी शक्ति को द्विगुणित करता है।

जीवन-दृष्टि प्रकाशन का यह पुष्प आपके करकमलों में देते हुए मन आनन्दित हो रहा है।

डॉ. जायस्वाल, भारत के प्रमुख निसर्गोपचारकों में से एक हैं। आपका चिकित्सा-अनुभव तथा व्यासंग बहुत बड़ा है। इस पुस्तक रूपसे आपको ज्ञात होगा ही।

जय स्वास्थ्य!

—सत्यनारायण भूत

लेखक का हृद्‌गत

निसर्गोपचार की ओर मैं झुक गया, यह एक संजोग की बात है। माताजी को टी. बी. हुआ। अॅलोपॅथीने घुटने टेक दिए जीने की आशा छूट गई। किन्तु निसर्गोपचार की आशा-किरण उपयुक्त सिद्ध हुई।

इस कालखंड में यानी १४ वर्ष की अवस्था में ही निसर्गो-पचार पद्धति ने मेरे मन की पकड़ ले ली। रुग्ण-सेवा का ध्येय-संकल्प अनायास ही प्रगट हुआ।

इस संकल्प को आकार दिया पू. गांधीजी के निसर्गोपचार-केंद्र उरुली-कांचन ने, पू. बालकोबा तथा पू. श्रीकृष्णचंदजी ने। दस वर्ष तक यहाँ के निसर्गोपचार साहित्य-सागर में डुबकी लगाई। उस समय अनुभव के जो हीरे-जवाहरात मिले, उसीमें 'खाद्य पदार्थों का योग्य-अयोग्य मेल' यह अनमोल हीरा भी प्राप्त हुआ।

उसका ही दर्शन इस पुस्तिका में दिया है। पाठकों को निश्चित यह उपयुक्त जान पड़ेगा।

आरोग्य मंदिर,
यवतमाल

विनीत
डॉ. जयनारायण जायस्वाल

समर्पण

स्वर्गीय

पूज्य माता जी

तथा स्वर्गीय बेटे गोपाल

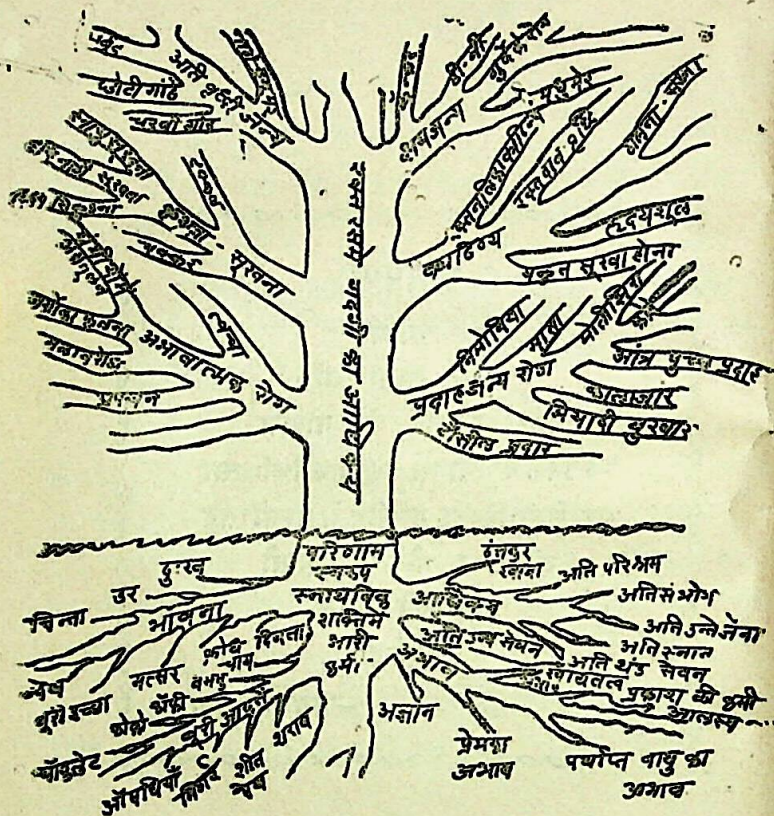
–जिनके देहत्यागसे प्राकृतिक चिकित्सा

पर मेरी निष्ठा गम्भीर से गम्भीरतर

और गम्भीरतम होती

गई––को सादर

समर्पण ।

–जयनारायण

रोग-वृक्ष

यह रोग-वृक्ष है। सम्पूर्ण वृक्ष को मानव शरीर समझकर जड़ों द्वारा, यानी योग्य आहार-विहारद्वारा इस शरीर-वृक्ष को पोषण दिया तो उसका तना (रस, रक्त, मांस, मज्जा, शुक्र आदि) शुद्ध होकर ऊपर आनन्द, सुख, शांतिरूपी पत्ते, फूल व फल आएँगे। अन्यथा आज जैसी विचित्रता हो रही है, वह इस चित्रमें चित्रित की गई है।

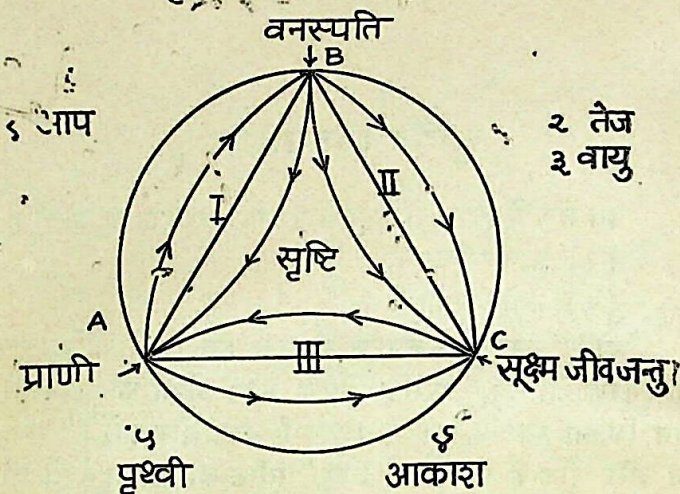
सृष्टि का पोषण

इस लेख में निम्न दो उद्देश्यों पर विचार करनेका सोचा है।

(१) पोषण-विज्ञान,

(२) खाद्य-तत्व।

पोषण शब्द के उच्चारण मात्र से हमें किसी जीवित तत्व का स्मरण होता है, क्योंकि पोषण और जीवन का दिन और रात जितना सम्बन्ध है। "पोषण किसका और क्यों?" "जीव का और जीव के विकास के लिए," सृष्टि की उत्पत्ति में ही जीव की उत्पत्ति दीखती है। जीव की उत्पत्ति के पहले ही कुदरत ने उसके पोषण की व्यवस्था कर रखी है। या ऐसा कहें कि पोषण-व्यवस्था में से ही जीव की उत्पत्ति हुई है।

एकत्रित गंदगी में हवा, गर्मी और आर्द्रता का स्पर्श होते ही कीटाणु (जीव) प्रकट होते हैं, और आश्चर्य की बात यह है कि जीव ही उस गन्दगी को चट कर जाते हैं और गन्दगी के नष्ट होते ही स्वयं भी नष्ट हो जाते हैं, किन्तु इन्हें छोड़कर अन्य प्राणियों में यह विशेषता दिखाई देती है कि वे शुद्ध व प्राकृतिक वस्तुओंको ही स्वाभाविक रूपमें ग्रहण करते हैं। इतना भेद होते हुए भी प्रकृति का यह पोषण चक्र एक-दूसरे पर आधारित दिखता है। तीन प्रकार के स्वतन्त्र पोषणचक्र परस्पर कितने आधारित हैं, यह निम्न आकृति से स्पष्ट होगा—

"जीव सृष्टि विज्ञान" का यह विषय है, अँग्रेजीमें इसे 'एकालोजी' कहते हैं। अँग्रेजी में कुछ मौलिक साहित्य भी प्रसिद्ध हुआ है।

साथ की आकृति में पहला I चक्र प्राणी और वनस्पति का दिखाया है जो एक दूसरेको पोषण देते हैं। वनस्पति से प्राणियों को फल, फूल, अनाज और प्राणवायु मिलता है। दूसरी तरफ मल-मूत्र, देहावशेष और कार्बन वायु वनस्पतियों को लौटाया जाता है। इस चक्र को आधुनिक सभ्यता भूलती जा रही है और जगतमें जल संकट, अन्न-संकट बढ़ानेमें मदद कर रही है। वनस्पतियों को मल-मूत्र, कूड़ा-कचरा और देहावशेष लौटाने के बजाय रासायनिक उर्वरकों से काम लिया जा रहा है। जिससे प्राणी, वनस्पति और जीव-जन्तु भी कमजोर बनते जा रहे हैं।

सम्पूर्ण सृष्टि का पोषण चक्र ही असंतुलित हो रहा है। इसकी शास्त्रीय जानकारी हमें सर अल्वर्ट हावर्ड की "फार्मिंग फॉर हेल्थ एंड डिजीज़' नामक किताब से मिलती है।

II दूसरे चक्र में वनस्पति और जीवजन्तु का पोषण बताया है। वृक्ष-लताओं के अवशेष जमीन पर गिरते हैं। धूप, (गर्मी), हवा और पानी (आर्द्रता) के सम्पर्क से इसमें सड़न क्रिया होती है। जिससे यह ज़मीन के असंख्य जीवजन्तुओं का पोषण बन जाता है। बदले में ये जीव, वृक्ष-लताओं को अपना मल-मूत्र, रस, देहावशेष, संरक्षक तत्व, सूक्ष्मद्रव्य आदि अत्यन्त महत्वपूर्ण द्रव्य देते हैं। सृष्टि के सारे बड़े घने जंगल इन सूक्ष्म जीवों के कारण ही स्वस्थ और सुरक्षित हैं, यह सिद्ध हो चुका है। इसकी अधिक जानकारी निम्न किताबों से प्राप्त की जा सकती है।

(1) Treasury of Organic Gardening & Farming.
(2) Pay Dirt. और
(3) Handbook on Mulches.

III तीसरे चक्रमें प्राणी और जीवजन्तुओं का पोषण सम्बन्ध बताया है। प्राणियों की ओर से कूड़ा-करकट, मलमूत्र, देहावशेष गन्दगी के रूप में जीव-जन्तुओं को मिलता है। बदले में मांसभक्षी प्राणियों को जीवित माँस प्राप्त होता है। यहाँ 'जीवो जीवस्य जीवनम्' चरितार्थ होता है।

उपरोक्त तीनों चक्र एक दूसरे से कितना अनिवार्य सम्बन्ध रखते हैं, यह ध्यान में आता है। हमें अपने खाने को सुरक्षित रखना हो तो आश्रितों का प्रथम ध्यान करना होगा, यह सीख हमें इस पोषण-चक्र से मिलती है। इसे संयुक्त पोषण-चक्र के निर्माण में पंचतत्वों की आवश्यकता होती है।

यह ईश्वरीय पोषण व्यवस्था और पोषण-विज्ञान आज का शासक, शोषक और विज्ञान का साधक बिगाड़ने पर तुला है। किन्तु परिणाम क्या आ रहा है? अवर्षण, अन्न-समस्या, अनारोग्य और असामंजस्य। सृष्टि में सर्वत्र असंतुलन।

इस महाविकट परिस्थिति में हमें भोजन का संतुलन साधना एक मुश्किल काम बन गया है। वैसे निसर्ग को निहारने और मानव शरीर रचना को देखते हुए यह पता चलता है कि आहार में मुख्यतः कंद-मूल, फल, शाकभाजी, पत्तियों, बीज और मेवों का प्रमुख स्थान रहा है, इतिहास बताता है कि कुछ लोग मांसाहार भी करते रहे हैं।

पिछली सदी में वैज्ञानिक खोज से पता चला है कि आहार में प्रोटीन, श्वेतसार (स्टार्च), शर्करा, चिकनाई, जीवनसत्व और लवण का रहना जरूरी है। प्राकृतिक आहारसे हमें यह मिलता ही रहा है; किन्तु देश, काल व पात्र के अनुसार इन तत्वोंके परस्पर परिमाण में फर्क करना जरूरी माना गया है। मतलब ठंडे मुल्कों के आहार में जिन खाद्य-तत्वों का आधिक्य चाहिये वैसा गर्म प्रदेश के लोगों को जरूरी नहीं है। यह तारतम्य ध्यान में रखकर हमें अपने प्रदेश, काम का स्वरूप और पाचन प्रणाली की मर्यादा को ध्यानमें रखकर भोजन तालिका बनानी चाहिये, इस सम्बन्धमें विस्तार से जानना हो तो मकरीजन की 'आहार' किताब देखना उत्तम होगा।

खाद्य तत्वों में (१) प्रोटीन--इसे नत्रयुक्त पदार्थ कहते हैं। क्योंकि इसके गठन में कार्बन, हाइड्रोजन, प्राण वायु के सिवा नैट्रोजन और सल्फर द्रव्य भी रहता है। सभी दाल वर्गके अनाज, बादाम जैसे काष्ठोज, मांस, अंडा, प्रोटीन वर्ग मे लिये गए हैं।

कण तथा पेशियों के निर्माण में और शक्ति बढ़ाने के लिए ये तत्व आवश्यक हैं। श्वेतसार की तुलना में इसकी मात्रा भोजन में कम ही उचित मानी गई है। बालकों के आहार में बड़ों की अपेक्षा थोड़ा अधिक परिमाण चाहिये। टेबर मेडीकल डिक्शनरी के अनुसार भोजन में प्रोटीन का परिमाण बड़े लोगोंके लिए (उनके स्वाभाविक भारानुसार) प्रति किलोग्राम भार के लिए ०.६५ ग्राम माना गया है, बच्चों में प्रति किलोग्राम भार के लिए २ से ३ ग्राम माना गया है, यह परिमाण भारत के उष्ण प्रदेश के लोगों को और अधिकतर बौद्धिक कार्य करने वालों को ज्यादा होगा।

(२) श्वेतसार--ज्वार, बाजरी जैसे तृण धान्य, प्रायः सभी कन्द-मूल इसी वर्ग में आते हैं। इनका मुख्य काम शरीर में गर्मी तथा शक्ति बनाये रखना है।

(३) शर्करा--मधु, गुड़, शक्कर (ग्रामोद्योगी), मीठे फल, खजूर, केला आदि का इस में समावेश होता है। इस से गर्मी और शक्ति मिलती है।

(४) जीवनसत्व--इस तत्व के बारे में निश्चित बताना शक्य नहीं हुआ है, फिर भी इतना सिद्ध हो चुका है कि ताजे प्राकृतिक खाद्य पदार्थों में उनका अस्तित्व रहता है, और ऐसे पदार्थ खाने से शरीर निरोगी, कार्यक्षम और ताजा रहता है। इनके परिणामानुसार इन्हें काल्पनिक नाम दिये हैं।

'ए' जीवनसत्व--आँख, त्वचा, गुर्दे नासिका-मार्ग, और शरीर में स्थित विभिन्न गीली जगहों के लिये यह आवश्यक माना गया है। इससे रोग-प्रतिकार-शक्ति बढ़ती है। इसका 'बी' के साथ संयोग होने से नलिका-विहीन ग्रन्थियों को तथा पाचन का

कार्यक्षम रखता है। 'सी' और 'डी' के साथ जुड़ने से अस्थियाँ तथा दातों की रक्षा करता है। गाय का दूध, मक्खन, गाजर, पपीता, टमाटर आदि में प्रचुर मात्रा में उपलब्ध है।

'बी' तथा बी, परिवार—नाड़ी-संस्थान और पाचन संस्थान का कार्यक्षम बनाये रखने के लिए अति आवश्यक तत्व माना गया है। करीब सभी अनाजों में इनका भण्डार रहता है। 'बी १२' केवल दुग्ध-पदार्थं में मिलता है जैसा आहारशास्त्री मानते हैं।

'सी'–'ए' व 'डी' के साथ जुड़ने से अस्थि निर्माण कार्यं में आवश्यक तत्व (कैल्शियम फासफोरस) का परस्पर समन्वय रखता है। स्तनपान करानेवाली माताओं और बालकों के लिये विशेष आवश्यक है। रक्तनिर्माण तथा बनावट में आवश्यक कच्ची शाक, भाजियों में प्रचुर। जैसे गोभी, गाजर, लेटयूस, प्याज, मूली, नींबू, सन्तरा, आँवला में भी पाया जाता है।

'डी'—अस्थि संस्थान के विकास के लिए उपयोगी तत्व। सूर्यकिरण, दूध, अंडा, मक्खन आदि में पाया जाता है।

'ई'—वंध्यत्व हटाने में उपयोगी, गर्भपात की अवस्था को सुधारता है। प्रजोत्पादन अंगों की रक्षा करने में सहायक तत्व। सभी काष्ठोज पत्तियाँ तथा अनाजों के अंकुर में पाया जाता है। अंकुरित गेहूँ उत्तम साधन है।

अन्न में लवणों का स्थान है। यह सूक्ष्म तत्व, सूक्ष्म रूप में ही आवश्यक है। किन्तु इनका कार्य महान है। इनसे रक्त की क्षारधर्मिता तथा अम्लता का प्रमाण कायम रहता है। पाचक

रसों के निर्माण में आवश्यक है, भीतरी तरल पदार्थों का दबाव कायम रखता है। दाँत, हड्डी, नाखून, बाल आदि के निर्माण में अधिक आवश्यक है।

सम्पूर्ण अनाज, बिना छंटे चावल, चोकर समेत आटा, पत्ती भाजियाँ, मौसमी फल आदि में आवश्यक लवण मिल ही जाते हैं।

इनके बारे में विस्तार से आगे पृष्ठों में देखेंगे।

* * *

'ठोस पिओ तरल खाओ'

पूज्य बाबा विनोबा की नजर दीवार के एक साईनबोर्ड पर पड़ी जिसमें लिखा था —'ठोस चीजें पिओ और तरल चीजें खाओ'। श्री महादेवी ताई बाबा के पीछे ही खड़ी थी, चित्र की ओर अंगुली-निर्देश करते हुए ताई की ओर मुड़कर बाबा ने पूछा 'समझा इसका अर्थ'? एक क्षण चुप रहकर फिर बोले 'रोटी पिओ और दूध खाओ' यह सुनकर प्रेक्षकों में हँसी की एक लहर दौड़ पड़ी और शायद इस वाक्य के मर्म को समझ ने से वंचित रह गयी, प्रदर्शनी देखकर पूज्य बाबा अपने मुख्य सभा-स्थान की ओर निकल गये।

किन्तु मरे मन पर बाबा का 'वाक्य' असर कर गया, कितना मर्म था उन शब्दों में? उस प्रदर्शनी में शायद उन्हें यही वाक्य प्रिय और उपयोगी लगा हो, आखिर क्या है इस वाक्यमें ?

इस वाक्य का मर्म समझने से पूर्व आपको अपनी पाचन-प्रणाली को समझना होगा।

पाचन-प्रणाली की शुरूवात मुँह से होती है, मुँह में मुख्यतः दो प्रकार की क्रिया चलती है। (१) चर्वण-क्रिया, (२) रस-स्राव क्रिया। चर्वण-कार्य में दाँतों को काम करना होता है और रस-स्रवण में लाला ग्रंथिओं को। वैसे ये दोनों कार्य एक ही सिक्के के दो पहलू जैसे हैं।

जितना आप चबायेंगे उतना ही मुँह में रस अधिक छूटेगा, साथ ही खाये पदार्थ का सूक्ष्मातिसूक्ष्म कणों में विभाजन होगा। कुदरतने दाँतों की जो रचना की है वह भी वैशिष्टचपूर्ण है, सामने के दाँतों से प्रथम मोटे टुकड़े किये जाते हैं, इनके बाद के दाँतों से इन टुकड़ों को और भी बारीक किया जाता है। अंत में दाढ़ों से महीन पिसाई की जाती है।

पदार्थ को महीन तथा पतले हो जानेपर गले से नीचे उतार दिया जाता है, इस घोल के आमाशय में पहुँचते ही विचित्र रासायनिक क्रिया या पाचन का कार्य आरम्भ होता है, आमाशय में आवश्यक पाचन होने के बाद यह घोल छोटी आँत में प्रवेश करता है, पाचन की अन्तिम तथा सूक्ष्म-क्रिया यहाँ होकर यह घोल शोषण के योग्य बन जाता है। छोटी आँत में स्थित असंख्य शोषण-केन्द्रों से यह घोल सोख लिया जाता है, बाद में यकृत द्वारा यथासमय हमारे खून में पहुँचता रहता है

उत्तम पाचन तथा शोषण के लिये शुरू में ही महीन पिसाई होना नितान्त आवश्यक है, खाया हुआ पदार्थ जितना अधिक चबाया जायगा उतना ही वह सुपाच्य होगा और अधिकाधिक सोख लिया जायगा।

अमाशय या छोटी आँतों में पिसाई की व्यवस्था नहीं है, इसलिए किसी द्रष्टा को किसी समय कहना पड़ा होगा 'ठोस चीजें पिओ और तरल चीजें खाओ।'

'तरल चीजें खाओ।' यह इस कहावत का दूसरा अंग है, यहाँ 'खाओ' का सम्बन्ध प्रत्यक्ष चर्वण क्रिया नहीं दीखता, क्योंकि जो चीज मूल में ही सूक्ष्म कणों में विभक्त है उसे आप और कैसे चबाएंगे। किन्तु आपके ध्यान में होगा कि मुँह में

चर्वण क्रिया ही नहीं रस-स्रवण-क्रिया भी होती है। चर्वण के प्रारम्भ होते ही मुँह में स्थित लालाग्रंथियों में संकुचन-प्रसारण की क्रिया होती है, जिससे अधिकाधिक रस मुँह में आता है। यह पिए हुए पदार्थ में घुलकर उसे सुपाच्य बनाता है, साथ ही उस पदार्थ को शुद्ध भी करता है। मतलब यह हुआ कि पिया हुआ पदार्थ मुँह में कुछ देर रुकना जरूरी है, उसके लिए आवश्यक चर्वण भी जरूरी है।

लाला रस (Saliva) एक क्षारधर्मीय रस है। इसमें जन्तुओं को नष्ट करने की सामर्थ्य है, अगर पिया जाने वाला पदार्थ जन्तुयुक्त है और इस रस के सम्पर्क में आता है तो वह जन्तुरहित (Disinfect) कर दिया जाता है। अगर हम तरल पदार्थों को मुँह से शीघ्र ही गले में उतार देंगे तो लाला रस का इससे सम्पर्क नहीं होगा, इसलिए कहा है कि 'तरल चीजें खाओ।'

स्तनपान करने वाले बालक तथा पशु-पक्षिओं को छोड़कर आधुनिक सभ्य मानव ही शायद इस नियम को भंग करता है, मुँह पर गिलास लाने की देर कि गिलास खाली। जैसे किसी बर्तन में कोई चीज उन्डेल रहा हो। समाज की खाने-पीने की यह हालत देखकर ही पू. विनोबा का ध्यान इस वाक्य ने आकृष्ट किया और श्री महादेवीताई के निमित्त हम सभी को यह संकेत किया होगा कि इस वाक्य के अर्थ को आचरण में उतारो।

इस कहावत से एक और नियम सहज ही प्रगट होता है। एक ही साथ ठोस और तरल चीजों का प्रयोग नहीं करना चाहिए, उदाहरणार्थ—दूध या दही और रोटी, कढ़ी रोटी, पतली दाल और रोटी, दाल-भात आदि। जिनका पाचन दुर्बल है,

जो बीमार हैं, जिन्हें बौद्धिक या बैठा काम करना पड़ता है वे अगर इस नियम का पालन करते हैं, तो उन्हें लाभ होता नजर आता है।

रोटी या अन्य ठोस पदार्थ के साथ तरल पदार्थ खाया जाय तो ठोस पदार्थ की पिसाई का उतना ध्यान रखना असम्भव हो जाता है, जिससे आगे पाचन पर अत्यधिक बोझ पड़ता है। यहाँ उस राजा की कहानी याद आती है, जो शिकार खेलते हुए जंगल में भटक गया था। अंधेरे में किसी झोंपड़ी का सहारा लिए हुए था, भूख से पीड़ित उस राजा को झोंपड़ी में सूखी रोटी के सिवा कुछ नहीं मिला। भारी भूख में राजा ने सूखी रोटी ही चबाना शुरू किया और खाने का आनन्द जिन्दगी में पहली वार अनुभव करने लगा। उसे विश्वास ही नहीं होता था कि सूखी रोटी भी इतनी मीठी हो सकती है। महलों में मिष्ठान्न से अधिक स्वाद उसे इस रोटी में आया। क्या कारण रहा होगा इसका ?

वैज्ञानिकों ने इसका कारण ढूंढ़ निकाला है। लाला रस में 'टायलीन' नामक पाचक-द्रव्य रहता है। रोटी चबाते समय यह पाचन-द्रव्य रोटी के सूक्ष्म कणों में प्रवेश करता है। इससे रोटी के कण शर्करा में वदलने लगते हैं, यह एक रासायनिक क्रिया है, लेकिन यह मिठास सूखी रोटी खाने से ही अनुभव में आ सकती है, दूध-रोटी दाल-रोटी से नहीं। रोटी का चर्वण पूर्ण होने के बाद ही साग-सब्जी या दाल आदि का खाना शास्त्रीय कहा जायगा। दुर्बल पाचन, कमजोर तथा बीमारों को इसका आचरण गुणकारी है।

आधुनिक विज्ञान ने हमें भली-बुरी सभी चीजें भेंट दी हैं। एक तरफ तो दाँतों से पिसाई करने से होने वाला लाभ बताया है और दूसरी ओर दाँतों की जड़ कमजोर करने के लिए दातून की जगह टूथब्रश और पेस्ट दे रखा है। अमरीका, ब्रिटेन जैसे प्रगत देशों में---जहाँ हर कोई इसका उपयोग करते हैं, उनकी दाँतों की जड़ें उखड़ने लगीं हैं, भरी जवानी में ही असली दाँत जवाब देने लगे हैं और उनका स्थान नकली दाँत लेने लगे हैं। इसमें केवल टूथब्रश और पेस्ट का ही दोष नहीं है। दाँतों को मजबूत बनाने वाले सूक्ष्म खाद्यतत्वों का भोजन में ही अभाव रहना, यह भी एक बुनियादी दोष है। हर चीज को रीफाइन्ड (छाँटना या शुद्ध करना) करने से ही आवश्यक क्षारतत्व की पूर्ति शरीर में नहीं हो पाती, इससे दाँत ही नहीं सारा अस्थि-संस्थान ही शनैः शनैः कमजोर होने लगता है।

* * *

लवणों का महत्व (ट्रेस मिनरल्स्)

शरीर के पोषण में लवणों का महत्वपूर्ण स्थान है। कृषि-शास्त्र, प्राणी-शास्त्र, रसायनशास्त्र और भू-शास्त्र के भक्तों ने इस सम्बन्ध में सूक्ष्म खोजकर रखी है। जहाँ जहाँ पोषण का सम्बन्ध आया है, वहाँ वहाँ लवणों की अनिवार्य आवश्यकता पर जोर दिया गया है। चाहे वह वनस्पति हो, चाहे मिट्टी हो या मिट्टी में मिले सूक्ष्म जीव-जन्तु हों या अन्य प्राणी हों सभी को इसका आधार है। लवण रहित पोषण याने प्राण रहित शरीर। ऐसा आहार शास्त्री मानने लगे हैं। लवणों के दीर्घकालीन अभाव में, १. प्रतिकार शक्ति का ह्रास, २. कृशता, ३. मन्दाग्नि, ४. निस्तेजता, ५. मोटापा, ६. नपुंसकता, ७. मन्दबुद्धि आदि अनगिनत लक्षण प्रकट होते हैं।

इन लक्षणों को हटाने के लिए विदेशों में (Whole food Stores) 'पूर्णान्न खाद्य भण्डार' खुल रहे हैं और हम यहाँ 'ग्रामोद्योग', 'कुटीर उद्योग' के नारे लगाने वाले स्वास्थ्यकारक आहार की अवहेलना कर रहे हैं।

विदेशों में खाद्य वस्तुओं का निर्माण कल-कारखानों में हो रहा है, जिससे खाद्य पदार्थों पर विभिन्न अस्वास्थ्यकारक प्रक्रियाएँ होती हैं। बाद में उसे स्वास्थ्यकारक बनाने के लिए enriched गुणवर्धित किया जाता है। Food Suppliment अतिरिक्त पोषकत्व देकर उन्हें खाने योग्य बनाने का द्राविड़ी प्राणायाम

आरम्भ हो चुका है। यह छूत भारत को भी लग गई है। डिब्बा बन्द चीजें इसकी ही देन हैं, जो ऊँचे दर्जेका आरोग्य तो नहीं, हाँ, बढ़िया बीमारी अवश्य दे सकती हैं।

ईश्वरीय योजनानुसार मिट्टी (भू-गर्भ) में आवश्यक रूपी लवण प्रचुर मात्रा में पाए जाते हैं। किन्तु कृषि वैज्ञानिक, शासक और शोषकोंने खेतीको भी कल-कारखानों का रूप दिया और उससे मनमाना सत्व चूँसते चले गए। केवल रासायनिक खाद दे देकर जमीन के ये सूक्ष्म लवण कम हो गए हैं। साथ ही बार-बार गहरी जुताई (ट्रेक्टर) करके तथा जमीन के कटाव के प्रति लापरवाही दिखाकर हम उपयोगी लवणों को निरन्तर कम करते जा रहे हैं। परिणामतः इन सौ वर्षों में जमीन की उपजाऊ शक्ति एकदम कम हो गई है। कल-कारखानों की पद्धति पर, धरती माता के साथ हमने जो बलात्कार वृत्ति अपनाई है, उसका परिणाम हमें अवर्षण, अनारोग्यकारी आहार और अपर्याप्त पोषण के रूपमें प्राप्त हुआ है। संसार के बड़े-बड़े जन-बहुल भागों में "जागतिक दुर्भिक्ष्य" छाता जा रहा है।

आजकल कृषि वैज्ञानिक फ़सलों के सम्बन्ध में मिनरल डेफीसियेन्सी की चर्चा करने लगे हैं। फ़सल कम आना, फ़सलों में रोग होना आदि के कारणों की गवेषणा करने पर आवश्यक लवणों के अभाव की ओर ध्यान जाने लगा है। इस अभाव की पूर्ति कम्पोस्ट खाद, विभिन्न प्रकार के खड़कों का बुरादा, समुद्री वनस्पति, हड्डी, मलमूत्र, देहावशेष आदिके द्वारा की जाने लगी है। भारत के किसानों का ध्यान अभी तक यथेष्ट रूप से इस महत्वपूर्ण बात की ओर नहीं गया है, सरकार की ओरसे प्रचारित और प्राप्य तैयार रासायनिक खाद ही डाल कर वे संतुष्ट

हो जाते हैं। इस संबंध में सर्व-सेवा संघ द्वारा प्रकाशित श्री मथुरादास जी द्वारा लिखित पुस्तक "खाद और पेड़-पौधों का पोषण" पढ़ने लायक है। खेती और स्वास्थ्य में रुचि रखने वालों को यह किताब अवश्य पढ़नी चाहिए।

संतुलित भोजन, शीर्षक लेखमें उपरोक्त चर्चा विषयान्तर जैसी लगती है, किन्तु गहराई से सोचने पर इसका महत्व प्रतीत होगा। आवश्यक लवणों से युक्त संतुलित भोजन प्राप्त करने के लिए धरती में भी पोषक तत्वोंकी पर्याप्त मात्रा आवश्यक है। जैसे स्तन-पान करने वाले बालक पर माता के स्वास्थ्यका अच्छा-बुरा परिणाम आता है, वैसे ही समस्त प्राणियों पर धरती के स्वास्थ्य का अच्छा-बुरा परिणाम पड़ता है। इसलिए अच्छे जन-स्वास्थ्य के लिए आरोग्यदात्री जमीन (खेती) का निर्माण करना होगा।

रक्त की क्षारधर्मीयता, अम्लधर्मीयता का परिमाण इन लवणों की मर्यादा पर ही निर्भर रहता है। प्रत्येक लवण का अपना अलग महत्व है। कौन-सा लवण हमें किस स्रोत से प्राप्त होता है, इसकी जानकारी रखना अत्यन्त महत्व की बात है। लवणों के सम्बन्ध में विशेष रूप से यह बात ध्यान रखने योग्य है कि शरीर के लिये उपयुक्त लवणों की प्राप्ति बाजार या किसी औषधि-विक्रेता से नहीं हो सकती। खाद्य पदार्थों में स्वाभाविक रूप से पाये जाने वाले लवण ही हमारे शरीर के लिए महत्वपूर्ण भूमिका अदा करते हैं।

लवण और उनके स्रोत

१. संखिया (आर्सेनिक)—बाल, नाखून, त्वचा, मस्तिष्क, थायरायड तथा अन्य ग्रन्थियों में पाया जाता है और इन सबकी

बनावट में आवश्यक है। यह आयोडीन तथा फास्फरस के साथ जुड़ा हुआ होता है। प्रायः सभी फलों में, साग-भाजियों में और अण्डे के पीले भाग में पाया जाता है। शरीर को इसकी आवश्यकता अत्यन्त सूक्ष्म परिमाण में है।

२. **कल्शियम (चूना तत्व)**—शरीर के आवश्यक लवणों में इसकी मात्रा पचास प्रतिशत तक होती है। इसका अधिक भाग अस्थि तथा दाँतों की बनावट में खर्च होता है। रक्त तथा स्नायुओं को भी इसकी जरूरत होती है। १५० रतल भार वाले शरीर में करीब तीन रतल तक पाया जाता है। प्राप्ति-स्रोत—टमाटर, सेलेरी लेटीस, (सलादपत्ती), पातगोभी, भिंडी, जलकुम्भी (वाटर क्रेस), शलजम पत्ती, नींबू, संतरा, शहतूत, मूंगफली, बादाम आदि।

३. **क्लोरिन**—जठरीय रस निर्माण में इसका प्रमुख हाथ रहता है। रक्त में प्रचुर मात्रा में पाया जाता है। क्लोरिन के द्वारा, प्रोटीन के अपचित भाग का शरीर से निष्कासन किया जाता है। डेढ़-दो पौण्ड शरीर भार में लगभग एक पौण्ड पाया जाता है। प्राप्ति-स्रोत—टमाटर, लेटचूस- पालक, गोभी, मूली, खजूर, केला, अनन्नास, किशमिश, मौसंबी, आम, नारियल आदि।

४. **ताम्र**—सूक्ष्म मात्रा में यकृत, पित्त और रक्त में मिलता है। लौह के सात्मीकरण तथा हेमोग्लोबिन के निर्माण में आवश्यक है। उपरोक्त शरीर भार में १५ ग्रेन के लगभग पाया जाता है। प्राप्ति-स्रोत—पालक, सेलेरी, लेटचूस, मूली, गाजर, शलजम, प्याज, आलू, हरी फलियाँ, कुम्हड़ा, ककड़ी, टमाटर, सेब, अंगूर, जैतून, नाशपाती, केला, खजूर, सन्तरा, अंकुरित या सम्पूर्ण अनाज, बादाम, अखरोट आदि।

५. फ्लोरीन—अस्थि, दाँत और कृष्णमण्डल (आँख) में पाया जाता है। उपरोक्त शरीर भार में तीन औंस तक पाया जाता है। दन्तावरण की मजबूती के लिए बहुत आवश्यक है। प्राप्ति-स्रोत—फूलगोभी, जलकुम्भी, पातगोभी, लहसुन तथा अन्य फल भाजियाँ।

६. आयोडीन—इसका निवास थायरायड ग्रन्थि में है। ग्रन्थि के 'थायरावजीन' नामक स्राव को प्रेरणा देना इसका काम है। प्राप्ति-स्रोत—हरी सेमफली, बाल की सेंग, गोभी, लहसुन, टमाटर, लेटचूस, आलू, अनन्नास, अंगूर, नाशपाती, आदि। अंग्रेज डा० बारवीज ने १९२४ में ही इस लवण के बारे में जानकारी प्रकाशित की थी। वे लिखते हैं :—१—पचन-अपचन क्रिया में अत्यन्त आवश्यक है, २—बौद्धिक विकास के लिये जरूरी है, ३—गर्भकाल में जरूरी है, ४—स्त्रियों में प्रजोत्पादक अंगों के विकासार्थ आवश्यक है, ५-त्वचा, बाल और नाखून स्वस्थ रहता है। सूखी त्वचा और बालों का झड़ना इस लवण के अभाव को प्रगट करता है, ६—चरबी के पाचन, शोषण और ज्वलन के लिए उपयोगी, ७—मोटापे के बहुत से रोगियों में इस लवण का अभाव होता है, ८—कैल्शियम के पाचन में आवश्यक, ९—हानिकारक जीवाणुओं का प्रतिकार करना तथा उनके द्वारा उत्पादित विषयों को अविघातक रूपमें बदलना इसका ही काम है।

७. लोह—यह प्राणियों के लाल रक्त-कणों का आवश्यक घटक है। इसीसे प्राणवायु फेफड़ों में खींचा जाता है। रक्त को रंगता और त्वचा को निखारता है। लोह के बिना ताम्र का सात्म्यीकरण नहीं हो पाता। इसकी थोड़ी मात्रा यकृत में संग्रहीत होती है। उपरोक्त शरीर भार में यह १/१० औंस तक पाया

जाता है। प्राप्ति स्रोत—पालक, लालमूली, लेट्यूस, शहतूत, तरबूज, किशमिश, धनिया, मेथी तथा थोड़ी मात्रा में सभी मेवों में।

८. **लिथियम**—थोड़ी मात्रा में शरीर के सभी हिस्सों में पाया जाता है। फेफड़ों में अपेक्षावृत्त अधिक होता है। अल्बूमिन (प्रोटीन) के चयापचन में आवश्यक माना गया है।

९. **मैग्नेशियम**—यह लवण हड्डियों को मजबूत बनाता है। दन्तावरण में अपेक्षावृत्त अधिक होता है। रक्त में स्थित अल्बूमिन (प्रोटीन) के निर्माण में भाग लेता है। रक्त की गन्दगी मिटाने में उपयोगी। उपरोक्त शरीर भार में १–२ औंस तक होता है। प्राप्तिस्थान—टमाटर, पालक, लेट्यूस, चुकन्दर, गोभी, ककड़ी, अंजीर, सेब, केला, किशमिश, अनन्नास, तरबूज, बादाम, मूँगफली, अखरोट आदि।

१०. **मैंगनीज**—लाल रक्त कण में होता है। प्राणवायु को ग्रहण करने में मदद करता है। १५० पौंड शरीर भार में १/२ औंस तक होता है। प्राप्तिस्थान—जलकुम्भी, सिंघाड़ा, अखरोट, बादाम आदि।

११. **फास्फरस**—लेसिथीन नामक द्रव्य के रूपमें मस्तिष्क और नाड़ियों के लिए उपयोगी। इसकी प्रचुर मात्रा अस्थि और दाँतों में रहती है। प्राप्तिस्थान—मूली, कुम्हड़ा, जलकुम्भी, ककड़ी, गोभी, पालक, लेट्यूस, द्राक्षा, मौसम्बी, तरबूज, नींबू, संतरा, सेब, बेर, अखरोट, बादाम, नारियल आदि।

१२. **पोटाशियम**—समस्त माँसपेशियों का आधार पोटाशियम फास्फेट ही होता है। लाल रक्त कणों के निर्माण, मस्तिष्क तथा ग्लायकोजन से शर्करा बनाने के कार्य में उपयोगी

होती है। इसकी प्रचुर मात्रा यकृत तथा प्लीहा में होती है। १५० पौंड शरीर भार में ८·४ औंस होता है। प्राप्तिस्थान--टमाटर, लेट्यूस, गोभी, फूलगोभी, ककड़ी, चुकन्दर, मूली, द्राक्षा, मोसंबी, नींबू, वेर, आम, संतरा आदि।

१३, **सिलिकान**--स्नायु, वाल, नाखून, जीभ, संधितन्तु, दाँत त्वचा आदि के निर्माण में सहायक होता हुआ फ्लोरीन के संयोग से दन्तावरण को मजबूत बनाता है। प्राप्तिस्थान--लेट्यूस, पालक, प्याज, तरबूज़, फलों और अनाजों के आवरण में।

१४. **सोडियम**--क्लोरीन के संयोग से रक्तद्रव और रस का प्रमुख घटक वनता है। चूना और मैग्नेशियम को तरल वनाए रखता है। लालारस, स्वादु-पिण्डरस और पित्तद्रव का आवश्यक घटक होता है। १५० पौंड शरीर भार में ३ औंस तक होता है। प्राप्तिस्थान--सेलेरी, पालक, टमाटर, मूली, चुकन्दर, गाजर, लेट्यूस, भिण्डी, गोभी, सेब, केला आदि।

१५. **सल्फर**--यह प्रोटीन का घटक द्रव्य है। हर जीवित पेशी में तथा लाल रक्तकणों में रहता है। शरीर में चलने वाली ज्वलन-क्रिया को नियन्त्रित करता है। १५० पौण्ड शरीरभार में ६ औंस तक रहता है। प्राप्तिस्थान--जलकुम्भी, गोभी, पालक, चुकन्दर, अनन्नास आदि।

ऊपर कुछ महत्वपूर्ण लवणों का विचार किया गया है। इनके सम्वन्ध में हमें इतना ही ध्यान रखना चाहिए कि हर मौसम की सब्जियाँ फल और अनाज भोजन में शामिल होते हैं। बहिनें खास तौरपर ध्यान रखें कि शाक-भाजियों को पकाते समय काटने के पहले ही धो लिया करें। शाक-भाजियों को काटने के बाद धोना उनके स्वाभाविक लवणों को नीलियों में बहाने जैसा

है। चावल हाथ कुटा हो, कम-से-कम धोया जाय। फलों के छिलके जो खाने लायक हों, अवश्य खायें। आटे से चोकर न निकालें। चना, मूंग, मटर छिलके सहित पकावें। सब्जी पकाने में यह ध्यान रखें कि उसके तत्व जल-भुन न जायें।

सामान्यतया इतना ध्यान रखने पर सभी आवश्यक लवणों की पूर्ति हो जायगी। हाँ, जिनके पास अपना पानी और जमीन हो वे मौसमी फल और सब्जी अवश्य उगावें। इसके लिए घर का जूठन, कूड़ा-कचरा, मलमूत्र, पत्तियाँ आदि को गड्ढाकर, कम्पोस्ट बनायें और अपने किचन गार्डन, या बाग में डालें। इससे प्रत्येक को आवश्यक लवण मिलने की व्यवस्था सरलता-पूर्वक हो सकेगी। **इसका परिणाम होगा स्वस्थ जमीन (खेती), स्वस्थ सागभाजी और फल; अन्त में स्वस्थ परिवार और स्वस्थ राष्ट्र।** इस प्रकार दो प्रकरणों में खाद्यतत्वों की चर्चा करके, अब इन खाद्यतत्वों का पाचन कहाँ और कैसे होता है? अगले लेख में यही हमारी चर्चा का विषय है।

* * *

पाचन

गत प्रकरण में लवणों की चर्चा की गई है। लवणों के सम्बन्ध में और दो बातों की ओर इंगित कर देना आवश्यक जान पड़ता है। एक तो यह कि शरीर में जैसी संग्रह व्यवस्था चरबी या ग्लुकोज (शर्करा) के लिए है, वैसी लवणों के लिए नहीं है। चरबी या शर्करा के विना शरीर कुछ दिन तक कार्यक्षम रह सकता है, किन्तु कुछ दिन लवणों के न मिलने से कार्य-क्षमता घटने लगती है। इसलिए दैनिक भोजन में आवश्यक परिमाण में लवणों का रहना अत्यावश्यक है।

दूसरी बात यह है कि विटामिन की निर्मिति के लिए भी पौधों में आवश्यक लवणों का रहना जरूरी होता है।

अब से लगभग दो सौ वर्ष पूर्व जर्मन डॉ० एच० लेहमन तथा स्वीडिश डॉ० रग्नर वर्ज ने आरोग्य में लवणों की महत्वपूर्ण भूमिका पर प्रकाश डाला है। आज इतनी वैज्ञानिक प्रगति के बाद भी लवणों का वास्तविक सम्पूर्ण स्वरूप प्रकट नहीं हो रहा है। लवण-चर्चा को छोड़कर अब पाचन-विज्ञान के बारे में विचार करना उचित होगा।

पाचन-कार्य में १—खाद्य-पदार्थों का पिसना या बारीक करना तथा २—पाचक रसों द्वारा खाद्य-पदार्थों में देहानुकूल रासायनिक परिवर्तन करना ....का समावेश होता है। इस क्रिया में भाग लेने वाले अंगों को, 'पाचन-प्रणाली' या 'पाचन-

संस्थान' कहते हैं। पाचन-संस्थान में दांत, जीभ, लाला-ग्रन्थियाँ, रस, गला, अन्न-नलिका, जठर, जठर-रस, जठर-ग्रन्थियाँ, स्वादुपिण्ड, आमाशय, पित्ताशय, पित्त, छोटी आँत, ग्रंन्थियाँ और पाचक-रस इन सबका समावेश होता है।

खाये हुये पदार्थ को दाँतों से चबाकर गले में उतार दिया जाता है, संकुचन, प्रसरण क्रिया द्वारा निगला हुआ घोल अन्न-नलिका से होता हुआ आमाशय (जठर) में पहुँचता है। वहाँ कुछ घंटे रुककर छोटी आँत में पहुँचता है। यहाँ विभिन्न रासायनिक क्रिया होकर अन्न पूरा पच जाता है। सोखा हुआ पदार्थ यकृत से होकर रक्त में मिल जाता है जो कि नवनिर्माण के काम में आता है।

मुँह से गुदा तक समस्त पाचन-प्रणाली स्नायुओं से बनी है। भीतरी परत को अत:वरण या श्लैष्मिक कला कहते हैं। इसके वाद की परत को सहायक श्लैष्मिक कला कहते हैं। इसमें ही असंख्य पाचकग्रन्थियाँ, नाड़ियों तथा रक्तवाहिनियों के छोर आदि होते हैं। इसके वाद की परत स्नायुओं की होती है जिसमें गोलाकार खड़े और तिरछे स्नायुओं की होती है। इस रचना के कारण ही संकुचन प्रसारण कार्य होता है। अन्तिम परत या वाह्यावरण को सीरस त्वचा भी कहतें हैं। इसमें से चिकना-सा पदार्थ झरता रहता है जो अन्य अंगों के घर्षण को बचाता है। इन चार आवरणों से हमारी पाचनप्रणाली कार्यक्षम और सुरक्षित है।

अन्ननलिका के प्रत्येक परत का पोषण, विकास और संरक्षण रक्त द्वारा होता है। मस्तिष्क से नाड़ियों की असंख्य शाखाएँ पाचन-प्रणाली को पहुँचती हैं, जिससे आँखों देखा वर्णन मस्तिष्क को मिल जाता है। कुदरत की इस कुशलता, सूक्ष्मता

और महानता को देखकर, मन में प्रभु-लीला की अगाधता के स्मरण से आनन्द होता है। यहाँ पाचन-विभाग के प्रथम चरण की समाप्ति हुई।

द्वितीय चरण में, खाद्य पदार्थों पर होने वाली रासायनिक क्रिया के बारेमें सोचना है। साथमें दी हुई पाचन-प्रणाली की आकृति से यह ज्ञात होगा कि पाचनकार्य १—मुँह, २—आमाशय और ३—छोटी आँत इन तीन स्थानों में होता है। पाचन की शुरूआत मुँह से होती है। मुँह में स्थित ग्रन्थियों द्वारा लाला रस (Saliva) निकलता है यह मूल में क्षारधर्मीय होता है। इसमें, टायलीन नामक पाचक द्रव्य होता है जो श्वेतसार जाति के खाद्यपदार्थों को सुपाच्य वनाता है। श्वेतसार रहित पदार्थों के चवणं से, टायलीन नहीं निकलता। जीभ में ऐसे नाड़ीतन्तु विद्यमान हैं जिनके द्वारा मस्तिष्क को हर चीज का पता चल जाता है। उसके अनुसार पाचनक्रिया पर नियन्त्रण रहता है।

पाचनक्रिया में, पाचकद्रव्य, मध्यबिन्दु होता है। इसके अभाव में पाचनकार्य ठप्प रहता है। इसकी विशेषता यह है कि पाचनकार्य में यह स्वयं नष्ट नहीं होता, इसकी उपस्थितिमात्र से ही रासायनिक परिवर्तन होते हैं। पाचकद्रव्य में विशिष्ट शक्ति होती है जिसका पूर्ण पता वैज्ञानिकों को नहीं चला है। प्रयोगों से पता चला है कि थोड़ी खटास की उपस्थिति में भी, टायलीन, नष्ट हो जाता है। चाहे वह अम्लता चाय-काफीके टेनिक-एसिड की हो या खट्टे फलों के टार्ट-एसिड की। इससे टायलीन का प्रभाव खत्म हो जाता है। सामान्य तापमान में ही पाचकद्रव्य, अपना काम उत्तम तरह से कर सकते हैं। शरीरताप कम या अधिक हो तो टायलीन का प्रभाव कम होता है। ज्वर में तो पाचक

द्रव्य अनुपस्थित ही होते हैं। इसलिए ज्वर में किया गया भोजन ज्वर को तो बढ़ाता ही है साथ में अन्य रोगों को भी निमन्त्रण देता है। ज्वर में भोजन की इस बुराई को तो सभी को ध्यान में रखना चाहिए। ज्वर में तो उपवास ही श्रेष्ठ और अचूक इलाज होता है। रोगों के सम्बन्ध में विचार करते समय इस विषय को अधिक स्पष्ट किया जाएगा।

श्वेतसारीय पदार्थ—सूखा हुआ जितनी आसानी से पचता है उतना गीला (भीगा हुआ) नहीं पचता। उदाहरणतः रोटी, दलिये की अपेक्षा सुपाच्य होगी। इसीलिए भोजन के साथ तरल पदार्थों की मनाही की है।

पाचन का दूसरा स्थान आमाशय है। इसमें जो पाचक रस छूटता है वह अतिशय अम्लप्रधान, उग्रदर्प वाला और रंग-रहित होता है। पचास लाख ग्रंथियाँ इस रस निर्माण कार्य में भाग लेती हैं। इनको ६ समुदायों में विभाजित किया गया है।

पहला समुदाय :—श्लेष्मा निर्माण करता है।
दूसरा समुदाय :—हाइड्रोक्लोरिक एसिड निर्माण करता है।
तीसरा समुदाय :—इससे सीरस द्रव निकलता है।
चौथा समुदाय :—पेप्सीन, नामक पाचक द्रव्य निर्माण करता है।
पाँचवाँ समुदाय :—लायपेज, नामक पाचक द्रव्य निर्माण करता है।
छठा समुदाय :—रेनिन, नामक पाचक द्रव्य निर्माण करता है।

ये तीनों पाचक द्रव्य अम्लधर्मीय वातावरण में ही काम करते हैं। बुखार, आमाशय प्रदाह आदि लक्षणों में इनका काम

बन्द-सा रहता है। आया हुआ प्रोटीन पेप्सीन द्वारा सुपाच्य बनता है। शीतोष्णादि पेयों का इन ग्रन्थियों पर बुरा प्रभाव पड़ता है, जिससे पाचक-रस, पाचक द्रव्य कमजोर बनते हैं। रेंनिन से दूध का दही बनता है, जो पचने में हल्का है। लायपेज, से चरबी का घोल बन जाता है। यह संक्षेप में आमाशयिक पाचन कार्य का विवरण है।

आकृति में आमाशय के नीचे स्वादुपिण्ड दिखता है और सीधी ओर पित्ताशय है। उनसे निकलने वाले रस छोटी आँत में प्रवेश करते हैं और वहीं पाचनक्रिया में भाग लेते हैं। पाचन में पित्त का प्रत्यक्ष कार्यभाग नहीं होता लेकिन आमाशय से आने वाले अम्लप्रधान घोल को क्षार प्रधान बनाता है। इससे स्वादुरस का पाचन कार्य सुकर होता है। इस प्रकार यह पाचन योग्य वातावरण बनाने में उपयोगी होता है।

(अग्नाशय) स्वादुपिण्ड रस में चार प्रकारके पाचकद्रव्य होते हैं। जिसमें १–'अपायलेज' नामक पाचक द्रव्य 'टायलीन' का अधूरा पाचनकार्य आगे बढ़ाता है, इस प्रकार श्वेतसारीय पदार्थ अधिक सुपाच्य बनता है। २–ट्रिप्सीन–यह पेप्सीन का अधूरा कार्य याने प्रोटीन को अधिक सुपाच्य बनाने में उपयोगी होता है। ३–लायपेज–यह चरबी को चरबी-अम्ल तथा ग्लिसरीन में विभक्त करता है। ४-कायमोजिन से दुग्ध का पाचन होता है।

इसके बाद आँत्ररस की बारी आती है। छोटी आँत में स्थित असंख्य ग्रन्थियों से जो पाचक रस निकलता है उसमें १–क्रिप्सिन–नामक पाचक द्रव्य प्रोटीन का सम्पूर्ण पाचन करता है। २–इरप्सीन–लक्टेज आदि पाचक द्रव्यों से अन्य पाचन पूर्ण होता है।

इस प्रकार पाचनक्रिया में १—खाद्य का पीसा जाना, २—पाचक द्रव्यों द्वारा उनको सुपाच्य करना, ३—खाद्यों में स्थित आवश्यक भाग अलग करना। ४—अखाद्य अशोषित भाग को बड़ी आँत में उन्डेलना आदि महत्वपूर्ण कार्य सम्पन्न होते हैं। यहाँ पाचनविज्ञान के दूसरे भाग की पूर्णता होकर, पचा हुआ खाद्य छोटी आँतों से शोषित किया जाता है और लीवर (यकृत) से होकर रक्त में मिल जाता है।

स्वाभाविक और स्वस्थ अवस्था में पाचनक्रिया उत्तम होती है किन्तु १—अधिक भोजन, २—भोजन में गलत मेल वाली चीजें खाने से या ३—मानसिक उद्वेग, चिन्ता आदि के कारण पाचन बिगड़ता है। इससे पाचन की जगह अपचन क्रिया (सड़न) होती है। इस सड़न से विषैली वायु, द्रव्य तथा अन्य पदार्थ निष्पन्न होकर रक्त में प्रवेश करके समस्त आरोग्य को बिगाड़ने में कारणीभूत होते हैं।

अधिक भोजन के दुष्परिणामों से तो हम परिचित हैं ही, किन्तु भोजन के सही व गलत मेल की हमें सही जानकारी नहीं है। आगे इसी की चर्चा करना अभिप्रेत है।

* * *

खानपान में गलत मेल

खाद्य पदार्थों का सही और गलत मेल क्या है ? यह जाने बिना पाचनक्रिया का विचार अपूर्ण है, अतः यहाँ इसका विचार कर लेना उचित है।

आज से लगभग अस्सी वर्ष पूर्व, पाचन विज्ञान के सम्बन्ध में आज जैसी स्पष्ट कल्पना नहीं थी। इस सम्बन्ध में महत्व का खोजपूर्ण साहित्य संसार के सामने सन् १८९७ में आया इस खोज का सम्पूर्ण श्रेय, मानव-सेवा में रत नोबल पुरस्कार विजेता, रूसी, शास्त्रज्ञ स्वर्गीय डॉ० आय्. पी. पावलोव्ह को है।

इस महात्मा का जन्म आज से ११७ वर्ष पूर्व एक पादरी परिवार में हुआ था। इन्हें बचपन से ही प्रकृति का सूक्ष्म अध्ययन करने का शौक था। आगे चलकर इन्होंने प्राणिशास्त्र और रसायन का अच्छा अध्ययन किया। अपना अध्ययन पूरा करके ये प्रो० बोटकिन्स के साथ अनुसंधान कार्य में जुट गये।

लम्बी खोज और प्रयोगों के फलस्वरूप जो तथ्य सामने आये, उन उपलब्धियों को दो विषयों पर विस्तृत प्रबन्ध लिखकर, संसार के सामने रखा। उन खोजों से इनका नाम विश्वविख्यात हुआ और ये नोबल पुरस्कार क अधिकारी घोषित किये गये।

१–पाचक ग्रन्थियों का कार्य (Work of the Digestive Glands)

२–हृदय नाड़ी (Cordiac Nerve)

प्रस्तुत विषय से महामना डॉ० पावलोव्ह का सम्बन्ध रहा है, इसलिय यहाँ इनका स्मरण करना उचित ही होगा। ऐसा समझकर उनकी थोड़ी जीवन-झाँकी ऊपर दी गई है।

पीछे हम खाद्यपदार्थ और पाचक-रसों का वर्गीकरण देख चुके हैं। उस वर्गीकरण के आधारपर, भोजन के सही और गलत मेल की बातें निष्पन्न हुई हैं। ये नियम अनुभव से सही सिद्ध हुए हैं। अमेरिका के डॉ० शेल्टन ने अपने रोगियों पर पचास वर्ष तक इन नियमों को कस कर देखा है, और आश्चर्य-जनक परिणाम पाये हैं। हमने भी चार पाँच हजार रोगियों-पर इन नियमों का सुपरिणाम देखा है। प्रत्यक्ष अनुभव करने पर आपको भी इन नियमों का लाभ स्पष्ट होगा।

खटास और श्वेतसार का मेल

श्वेतसार वर्ग में :—गेहूँ-बाजरी जैसे अनाज, चना, मटर जैसी हरी चीजें, आलू, शकरकन्द, केला, खजूर जैसे फल——इनके साथ खटास वाली चीजों का मेल नहीं है। अभिप्राय यह है कि नींबू सन्तरा, अनानास, टमाटर, इमली, कोकम आदिका श्वेत-सारीय तथा मीठे फलों के साथ मेल नहीं बैठता।

कारण--श्वेतसार का पाचन मुँह में शुरू होता है। मुँह में स्थित पाचकद्रव्य, टायलीन, क्षारधर्मीय वातावरण में ही पाचन-कार्य कर सकता है, फलों की थोड़ी खटास से भी यह नष्ट हो जाता है। इससे इससे श्वेतसार में सड़नक्रिया (Fermentation) शुरू होती है। इसलिये भोजन के साथ या आगे पीछे फल खाने का रिवाज पाचन की दृष्टि से अनिष्टकर है। दुर्बल, वायुविकार तथा मन्दाग्नि से ग्रस्त रोगियों पर इसका (गलत मेल का) बुरा परिणाम होता है।

इसलिए श्वेतसारीय पदार्थ और मीठे फलों के साथ खटास वाली चीजें नहीं लेना चाहिये।

प्रोटीन के साथ श्वेतसार और शर्करा का मेल

तिलहन, गिरी, बादाम आदि मेवे, माँस, अण्डा, छेना (पनीर) चक्का, मावा, दालें आदि प्रोटीन वर्गीय पदार्थों के साथ रोटी चावल आलू, मीठे फलों आदिका मेल नहीं बैठता।

कारण :—दोनों पदार्थों के पाचन का माध्यम भिन्न है। प्रोटीन का पाचन जठर में अम्लधर्मीय माध्यम में होता है। प्रोटीन पाचन के लिए जो पेप्सीन, छूटता है, उसको श्वेतसारीय पदार्थ शोषित कर जाता है। इससे आमाशय के पाचनकार्य में विलम्ब होता है और श्वेतसार को देर तक आमाशय में पड़े रहनेसे, सड़न होकर वायु का निर्माण होता है।

प्रकृति ने दाल आदि ऐसे पदार्थ भी निर्मित किए हैं, जिनमें प्रोटीन और श्वेतसार दोनों पदार्थ मौजूद हैं। यह सर्वमान्य अनुभव है कि दाल वायुकारक है और पचने में भारी है। इसलिए बौद्धिक कार्य करने वालों, बूढ़ों और मरीजों को दाल आदि खाना फायदे-मन्द नहीं दिखता। श्वेतसार का मुंह में थोड़ा पाचन होनेके बाद जठर में भी यह क्रिया १०–१५ मिनट तक जारी रहती है। लेकिन जब प्रोटीन पदार्थ इसके साथ होता है तो आमाशय में चलनेवाली यह क्रिया मन्द पड़ जाती है, क्योंकि आमाशय में प्रथम प्रोटीन-पाचन को प्राधान्य दिया जाता है। जिसमें तत्काल अम्लधर्मीय रस निकलता है और टायलीन नष्ट होता है इस प्रकार श्वेतसार का पाचन विलम्बित और अरक्षित होने से वायु पैदा होती है। डकारें आती हैं।

इसलिए प्रोटीन के साथ शर्करीय पदार्थ मधु, गुड़, शक्कर या मीठे फल नहीं लेना चाहिए। सभी प्रकार के मिष्टान्न जो शर्करा और प्रोटीन आदि के मिश्रणसे बनते हैं, ये सभी चीजें दुर्बल, बीमार, बूढ़े और बालकों का हाजमा खराब कर देते हैं।

आमाशय में प्रोटीन के पचने तक शर्करा यों ही पड़ी रहती है। जिससे इसमें सड़नक्रिया उत्पन्न होकर वायु पैदा होती है। इन कारणों को देखते हुए उपरोक्त नियम का महत्व ध्यान में आता है।

दो प्रकार के ठोस प्रोटीन भी एक साथ नहीं लेना चाहिए

दाल के साथ दूध या दुग्धपदार्थ, अण्डे के साथ दूध या दुग्धपदार्थ। मेवे के साथ दूध या दुग्धपदार्थ लेना उचित नहीं है।

हर प्रकार के प्रोटीन का गठन और रचना भिन्न-भिन्न होती है। उसके अनुसार ही उनके लिए अपेक्षित पाचकरसों की तीव्रता, समय, प्रमाण आदि भी भिन्न होते हैं। इसलिए दो प्रकार के प्रोटीन एक साथ नहीं लेना ,चाहिए। प्रसिद्ध आहार शास्त्री डा० गिब्सन दूधके सम्बन्ध में लिखते हैं—"The best way with milk is either to take it alone or leave it alone" दूध को या तो अकेला ही लिया जाय या अकेला ही छोड़ दिया जाय।

प्रोटीन और स्निग्ध पदार्थ साथ में न लें

प्रोटीन वर्ग के पदार्थों के साथ, घी, तेल, मक्खन न लिया जाय। स्निग्ध पदार्थ आमाशय की दीवारों में होनेवाली मन्थन क्रिया को मन्द करता है, जिससे पाचक ग्रन्थियाँ पर्याप्त रस नहीं छोड़ पाती, साथ ही रसों में आवश्यक तीव्रता उत्पन्न नहीं होती। अमरीका के डाक्टर शेल्टन अपनी आहार सम्बन्धी किताब में

लिखते हैं—"Fatty acids lesson the activity of the gastrio, glands, lesson the activity of the gastric juice and lower the amount of pepsin and hydrochloric acid and may lower the entire digestive tone more than fifty percent."

(Hygienic system Vol. II Page 313)

वसा में स्थित चरबी-अम्ल के कारण आमाशय में होनेवाली पाचक क्रियाओं में मन्दता तो आती ही है, किन्तु समस्त पाचन-प्रणाली के कार्य में पचास प्रतिशत मन्दता आनेकी सम्भावना बढ़ जाती है। इसलिए प्रोटीन के साथ चरबी (वसा) नहीं लेना चाहिए। श्वेतसार के साथ चरबी का मेल उत्तम बैठता है। रोटी, चावल आदि के साथ घी, तेल लिया जा सकता है।

खट्टे फलों को प्रोटीन के साथ न लें

जनसाधारण में ऐसी मान्यता है कि भोजन के साथ खट्टी चीजें लेनेसे आमाशय के पाचन में तीव्रता आती है। किन्तु पाव्ह-लोव्ह महोदय ने यह सिद्ध कर दिया है कि इस प्रकार के खटास से आमाशयिक हाइड्रोक्लोरिक एसिड कम मात्रा में छूट पाता है। साथ ही इन पदार्थों की क्षारप्रधानता हाइड्रोक्लोरिक एसिड की अम्लता को घटाकर, पेप्सीन के पाचनकार्य में बाधा उत्पन्न करती है। उक्त कारणों से प्रोटीन के साथ खट्टे फलों का मेल नहीं बैठता।

श्वेतसार के साथ शर्करा का उपयोग उचित नहीं है

सभी मुरब्बे, शहद, गुड़, शक्कर, मीठा दलिया, मीठा भात, हलुआ आदि द्रव्य पाचन को दुर्बल बनाने में मदद करते हैं। इन्हें स्वतन्त्र रूपसे या भोजन में भी नहीं लिया जाना चाहिए। इसका कारण यह है कि शक्कर का जिह्वा से स्पर्श होते ही मुंहमें लाला

रस तो खूब भर जाता है किन्तु, इसमें टायलीन का अभाव होता है अतः श्वेतसार का पाचन ठीक नहीं होता। दूसरी ओर शर्करा को आमाशय में अधिक देर तक रुकना पड़ता है, इससे शर्करा में सड़नक्रिया, प्रारम्भ होती है। डा० शेल्टन लिखते हैं—"Monosaccharides and disaccharids ferment quicker than Polysaccharides and are prone to ferment in the stomach while awaiting the completion of starch digestion."

(Hyginic system II 315)

श्वेतसार के कणों की अपेक्षा शर्करा कण अधिक सड़नशील होते हैं। इसलिए श्वेतसार के साथ शर्करा या शर्करायुक्त पदार्थों को त्याज्य माना है। आहार के मेल पर जो नियम यहाँ दिए गए हैं, उन्हें गत ८-१० वर्षों से हम निरंतर जाँच रहे हैं। स्वयं पर, परिवार पर और चार-पाँच हजार रोगियों पर आजमाकर अच्छे परिणाम पाए हैं। जिसका अर्थ यह है कि हमने स्वानुभव से ठीक उतरने पर ही ये बातें आपके सम्मुख रखी हैं। भोजन के मेल की यह बातें (नियम) जब जब वर्तमान समाज के सामने रखी गयीं, तब तब एक प्रश्न सामने रखा गया है। उसका जवाब दिए बिना यह विचार अधूरा रहेगा।

सवाल इस तरह उठाया जाता है।

वर्षोंसे १—दूध दही के साथ रोटी खाते आ रहे हैं।
" २—दाल (प्रोटीन) रोटी खाते आ रहे हैं?

क्या ये आदतें गलत हैं? उस समय के लोग आज के मुकाबले सशक्त थे। इस बात से कोई भी इंकार नहीं कर सकता। लेकिन इसके साथ अन्य बातों पर भी ध्यान देना होगा।

आज विज्ञान प्रतिदिन नई नई खोजें कर रहा है। पाचक रसों के बारे में इतनी सूक्ष्म जानकारी उस समय नहीं थी। साथ ही अब से सौ वर्ष पूर्व १. मनुष्य का पाचनयन्त्र कई गुना मजबूत था, २. सत्व-युक्त और शुद्ध खाद्यपदार्थ मिलते थे, ३. आज के इतना मानसिक तनाव नहीं था, ४. शरीरश्रम भरपूर किया जाता था, ५. वे लोग प्रकृति के अधिक नजदीक थे। इन सारी बातों के कारण गलत चीजें भी कभी-कभी शरीर हजम कर जाया करता था। किन्तु आज का मानव जटिल समस्याओं से घिरा है। विज्ञान हर कदम हमें फूंक फूंककर चलने की चेतावनी दे रहा है। अतः जो दुर्बल हैं, वृद्ध हैं, बीमार हैं उनके लिए तो ये नियम बहुत ही उपकारक सिद्ध होने वाले हैं। जिनका हाजमा दुरुस्त है वे भी इन नियमों का पालन कर लाभ उठा सकते हैं।

इन नियमों की जानकारी करने पर कुछ पाठकों के दिमाग में असमंजस पैदा हो सकता है। किसके साथ क्या खाएँ? क्या खाएँ, क्या नहीं खावें? ऐसा प्रश्न खड़ा होना स्वाभाविक है। अतः पाठकोंके मार्गदर्शनार्थ एक सरल आहार क्रम नीचे दिया जा रहा है।

नाश्ता :—७ से ८ के बीच—ताजे रसदार मौसमी फल। भूख अधिक हो तो साथ में दही या मट्ठा भी लिया जा सकता है। ताजे फलों के अभाव में खजूर, किशमिश, छुहारा आदि सूखे फल पानी में ७/८ घंटे भिगोकर लिए जा सकते हैं। अगर दूध ही लेना हो तो साथ में खट्मीठे फल ही लें। दूध, दही, मट्ठा और फल आदि के अभाव में आटे की पतली नमकीन पेज (लपसी) और खाने योग्य कच्ची पत्तियाँ चबाई जा सकती हैं। चावल या गेहूँ का आटा चलेगा।

भोजन :—११ से १२ के बीच—गेहूँ, चावल, ज्वारी, मका या बाजरी की रोटी, साथ में उबले आलू या सूरण, उबली फल-भाजियाँ, कचूमर, घी, तेल या मक्खन। भाजियों में धनिया, जीरा तथा एकदम हल्की बघार चल जाएगी, अत्यल्प नमक भी।

शाम का भोजन ६ से ७ के बीच

१—अंकुरित अनाज की खिचड़ी, उबली भाजी और घी या तेल,

या २—रोटी, अंकुरित अनाज मिश्रित भाजी, कचूमर, घी या तेल

या ३—उबला मूंग, चना या मटकी, भाजी, कचूमर

या ४—मेवे (काष्ठोज) बादाम, नारियल, मूंगफली या तिल्ली, भाजी और कचूमर

या ५—दुग्धपदार्थ :—मावा, चक्का, पनीर या छेना। साथ में उबली भाजी और कचूमर (सलाद)।

यहाँ अंकुरित अनाज से मतलब द्विदलों को अंकुरित करने से है। दालों का उपयोग इसी तरह करना अधिक फायदेमन्द है।

इस लेख के अन्त में इस विषय में मार्गदर्शन करनेवाला एक चार्ट दिया जा रहा है। इसे डा० वेगर और डा० हर्बर्ट शेल्टन ने अपने अनुभव से बनाया था।

चार्ट सम्बन्धी स्पष्टीकरण

यहाँ उबली भाजी से मतलब कन्द-मूल रहित भाजियों से है। चार्ट को देखनेके लिए बाईं तरफ के किसी पदार्थ को ध्यान में रखकर सीधे बाण की दिशा में आगे चले जाइए तो आपको योग्य-अयोग्य मेल स्पष्ट दीख जाएगा।

जिनका पचान एकदम दुर्बल है, उन्हें चार्ट में दर्शाए अनुसार केवल उत्तम संयोग वाले पदार्थों का सेवन करना चाहिए। जिनका पाचन सामान्य रूप से ठीक है वे 'मध्यम' संयोग वाले पदार्थों का सेवन कर सकते हैं। जिनका पाचन अच्छा है वे 'कनिष्ट' संयोग भी हजम कर सकते हैं। किन्तु निकृष्ट संयोग तो सभी को त्याज्य है। चार्ट के पहल जो आहारक्रम दिया है, उसमें पदार्थों की मात्रा नहीं दी गई। मात्रा निश्चित करते समय निम्न बातों को ध्यान में रखना होगा।

१–भूख की तीव्रता।

२–पाचनशक्ति।

३–शरीरश्रम-बौद्धिक श्रम का प्रमाण।

४–खाद्यपदार्थ को लगने वाला पाचन का समय।

५–आराम की गुंजाईश।

६–शरीर की लम्बाई-चौड़ाई और भार।

७–वातावरण और जलवायु का ध्यान।

इतनी बातों को ध्यान में रखें तो भोजन की मात्रा निश्चित करना कठिन नहीं होगा।

* * *

खाद्य वस्तुओं के पचने में कितना समय लगता है?

पिछले प्रकरण में खाद्य-पदार्थों के मेल पर विस्तृत चर्चा की गई है। इन नियमोंको यहाँ संक्षेप में दिया जा रहा है ताकि ठीक से ध्यान में बैठ जाए। साथ ही भोजन सम्बन्धी अन्य जानकारी भी दी जा रही है।

आरोग्य मेल

१—श्वेतसार और प्रोटीन एक साथ न लें।
२—शर्करा और प्रोटीन एक साथ न लें।
३—मीठे फलों के साथ खट्टे फल न लें।
४—खट्टे फल व प्रोटीन एक साथ न लें।
५—श्वेतसार क साथ खट्टे फल न लें।
६—दूध में शर्करा व मीठे फलों का मेल अयोग्य है।
७—दो प्रकार के प्रोटीन एक साथ न लें।
८—प्रोटीन के साथ शर्करा न लें।

सुयोग्य मेल

१—हरी तरकारियों और अन्य भाजियों का प्रोटीन के साथ व श्वेतसार के साथ उत्तम मेल है।
२—श्वेतसार के साथ स्निग्ध पदार्थ ले सकते हैं।
३—दूध खट्टे फलों के साथ ले सकते हैं।

४–काष्ठोज (बादाम आदि) के साथ खट्टे फल ले सकते हैं।

भोजन पकाते समय निम्न बातों का ध्यान रखें—

१–अल्युमूनियम का वर्तन, पकाने के उपयोग में न लें।
२–खाद्य पदार्थों को जलने न दें।
३–खाद्य पदार्थों को न तलें।
४–भाजी काटने से पहले ही धो लें।
५–चावल को हलके व एक पानी से ही धोएँ।
६–भोजन को पकाते समय वर्तनों का मुंह ढक कर रखें।
७–भोजन पकाते समय पानी का उपयोग कम-से-कम करें।
८–पकी चीजों को दुबारा गरम न करें।
९–पकाने में साधारण कुकर का उपयोग ज्यादा अच्छा है।
१०–भोजन में पकाते समय सोडे का उपयोग न करें।

भोजन के समय ध्यान रखने योग्य बातें—

१–भूख लगने पर ही खाएँ अन्यथा नहीं।
२–खूब पेट भरकर न खाएँ, थोड़ी भूख कायम रखें।
३–हर ग्रास निगलने से पहले कम-से-कम बीस वार पीसा जाए।
४–अति गरम व अति ठण्डी चीजों का सेवन कदापि न करें।
५–परिश्रम के तुरन्त बाद या थकान की हालत में या मानसिक क्षोभ के समय भोजन न करें।
६–प्रतिदिन कम-से-कम एक प्रकार का ताजा फल और एक प्रकार की ताजी भाजी (कच्ची) अवश्य लें।
७–शारीरिक श्रम करने वाले का भोजन बुद्धिजीवी न करें।

खाद्य वस्तुओं के बनाने

फलों का वर्गीकरण (स्वाद के अनुसार)

१—मीठे फल—केला, पपीता, कटहल, चीकू, सीताफल (शरीफा), रामफल, अंजीर, खजूर, मुनक्का आदि मीठे फल कहलाते हैं।

२—खट्टे फल—जो स्वाद में केवल खट्टे लगते हों। जैसे आँवला, नींबू, इमली, अनन्नास, टमाटर आदि।

यहाँ यह बात ध्यान में रखने की है कि सभी फल क्षारधर्मीय होते हैं। इसलिए शुद्धि आहार में इनका समावेश किया गया है। इतना ध्यान अवश्य रखना चाहिए कि जिन फलों के सेवन से तात्कालिक शिकायत बढ़ती हो उन्हें कुछ समय के लिए त्यागना अच्छा है। जैसे सर्दी, जुकाम, खाँसी की हालत में, सभी खट्टे फल क्षारक होते हुए भी न लेना फायदेमन्द होता है। ऐसे समय क्षारक फल, भाजियों का सेवन उत्तम माना जाएगा।

साग-भाजियों का वर्गीकरण

१—क्षारधर्मीय सागभाजी—बाँस की कोंपलें, बीन्स या वाल, सोयाबीन, चौलाई फल्ली, चुकन्दर, पातगोभी, फूलगोभी, गाँठगोभी, ककड़ी, बेंगन, लहसुन, लेट्यूस या सलाद, प्याज, मटर, आलू, दुधी, घिया, परवल, गाजर, मूली, पत्तीभाजियाँ, सूरण, शकरकन्द, तुरई, भिण्डी, कुंदरु, आदि सभी भाजियाँ क्षारधर्मीय होती हैं।

अम्लधर्मीय पदार्थ

१—श्वेतसार—बाजरी, ज्वार, मक्का, गेहूँ, चावल, दालें, सभी अनाज श्लेष्मानिर्माण में सहायक हैं। इसलिए शुद्धि-काल में या रुग्णावस्था में इनको त्याज्य माना है।

२–प्रोटीन (अम्लधर्मीय) बादाम, काजू आदि गिरी मेवे, मूँगफली, उबला-दूध, दालें, पनीर आदि श्लेष्माकारक पदार्थ कहलाते हैं।

सभी तेल समधर्मीय (neutral) होते हैं।

नारियल तेल, बादाम तेल, सरसों का तेल, जैतून तेल मक्खन, घी, मलाई आदि।

उपरोक्त वर्गीकरण हमें योग्य अयोग्य मेल देखने में सहायक होगा। खाद्यपदार्थों के पूर्णत: पचने में कितना समय लगता है, विभिन्न वस्तुओं के सम्बन्ध में यह जनता दिलचस्प होगा। अकेले वस्तु के पचने में जितना समय लगता है, वही दिया गया है। इसमें वस्तु अपने प्राकृतिक रूप में ही ग्रहण कराई गई है। तलना, भूनना या अन्य संस्कार देने से या अन्य पदार्थों के साथ लेने से या भूख से अधिक मात्रा में लेने पर, पाचन के समय में भी विलम्ब होना स्वाभाविक है। ब्रिटेन के हेल्थ रिसर्च प्रकाशन द्वारा प्रकाशित एक पत्र के आधार से ये अंक दिए गए हैं।

खाद्य वस्तु नाम	पाचन समय घण्टा-मिनट
चाँवल	३–३०
रोटी गेहूँ	३–३०
दूध गाय का	३–१५
मलाई	२–१५
बादाम	२–१५
नारियल	२–१५
अखरोट	३–३०

सेव	२-१०
केला	३-१५
जामुन	२-००
खजूर	३-००
अँगूर सूखे	३-००
अंजीर गीला ताजा	२-३०
अँगूर	१-३०
संतरा	१-३०
पपीता	२-००
नासपाती	२-००
अनानास	३-३०
किशमिश	२-३०
आँवला	२-००
टमाटर	२-१५
खरबूजा	२-००
चुकन्दर	२-००
गाजर	२-३०
फूलगोभी	२-३०
पातगोभी	२-३०
खीरा	३-३०
बेंगन	२-४५
सलाद (लेटीस पत्ती)	२-३०
प्याज	३-००
मटर हरी	३-००
आलू भुना	२-३०

कुम्हड़ी	३—३०
मूली	३—३०
पत्तीभाजी	३—३०
शकरकंद	३—००
सूरन	३—००
भिण्डी	३—००
परवल	२—३०
कुन्दरू	३—००
करेला	२—३०

अभी तक आहार के सम्बन्ध में शारीरिक दृष्टि से पाचन विचार किया गया है, किन्तु पाचन पर मन के वेगों का भी आश्चर्यजनक प्रभाव पड़ता है, उस दृष्टि से पाचन विज्ञान पर प्रकाश डाले बिना पाचन प्रकरण अधूरा ही रहेगा। इसलिए अब हमें पाचनक्रिया और मानसिक प्रभाव के पारस्परिक सम्बन्धों पर विचार करना होगा।

* * *

मानसिक प्रभाव और पाचनक्रिया

"लगभग पाँच वर्ष पूर्व मैं अपने गाँव से ड्राइविंग करते हुए आ रहा था, दुर्भाग्यवश एक बालक मेरी मोटर के नीचे आ गया। भयानक दृश्य था वह। बालक के सम्बन्धी और गाँव वाले जैसे ही वहाँ पहुँचे, मैं भयभीत हो गाड़ी लेकर चल पड़ा। पीछे से उन आदिवासी ग्रामीणों की आवाज सुनाई पड़ी, आने दो उसे इस रास्ते से वापिस, जान से मार डालेंगे।"

"दुर्घटना के कारण मैं पहले ही घबरा गया था, आदि-वासियों की इस धमकी से और भी भयभीत हो गया। घर आया, गाड़ी आँगन में खड़ी की और खाट पर लेट गया, परिवार के लोगों से कुछ भी बात न कर सका। कंपकंपी हुई, भूख जाती रही, ज्वर और सरदर्द हुआ। एक सप्ताह तक यही दशा बनी रही। दवा, डाक्टर, इंजेक्शन, चलते रहे, किन्तु सुधार नहीं हुआ। आठवें दिन कुछ होश हुआ तो दुर्घटना एवं अपने भय का जिक्र किया। घर के लोगों का समाधान हुआ। कुछ धीरज बढ़ा, बुखार गया। यह घटना पाँच वर्ष पूर्व की है, किन्तु तब से मेरी भूख चली गई। इसके उपचारार्थ बीस हजार रुपए दवादारू में खर्च किए, पर वह भूख न लौटी, न लौटी। चिकित्सकों का कहना है कि मोटर दुर्घटनाजन्य भय का ही यह दुष्परिणाम है।"

"क्या प्राकृतिक चिकित्सा से यह शक्य है कि मेरी भूख लौट आए?" एक मध्यआयु वाले कच्छी सज्जन ने अपना उपरोक्त पूर्व इतिहास बताते हुए मुझसे पूछा।

इन सज्जन ने करीब दस मास प्राकृतोपचार लिया, जिसमें क्रमशः २०–२५ और ३० दिन के दीर्घ उपवास दिए गए। इससे इनकी भूख ही नहीं खुल गई, बल्कि दूसरी भी कई छोटी मोटी शिकायतें दूर हो गईं।

यह दृष्टान्त यह दिखलाने के लिए दिया गया कि भय के कारण स्वास्थ्य पर, विशेषतः पाचन पर कितना बुरा प्रभाव-परिणाम होता है।

एक दूसरा उदाहरण :––एक रोगी उपचारार्थ यहाँ आए हुए थे, उन्हें मिर्गी की शिकायत थी। एक दिन व्यवस्थापकजी से उनकी कुछ व्यवस्था सम्बन्धी बातचीत हुई। बातचीत से उन्हें अपने अपमान का भान हुआ। इन्हें तुरन्त दौरा आ गया और स्थिति भयंकर बन गई। भूख गायब हुई और पेट में गैस भर गई। इससे अनुमान करें कि मानहानि का कैसा परिणाम होता है।

तीसरा उदाहरण––प्रतीक्षा का। एक रोगिणी बहन के पति उनसे मिलने आने वाले थे। किन्तु न तो वे आए न उनका कोई पत्र ही आया। उन्हें रात में ही (डायोरिया) पेचिश हो गयी। पति के न आने से जिस उदासी का जन्म हुआ, उसका परिणाम रोगाक्रमण के रूप में प्रकट हुआ।

एक अन्य बहन उपचारार्थ यहाँ थीं, उन्हें समाचार मिला कि उनके पुत्रको टाइफाइड (मियादी बुखार) हुआ है। अगले दिन वे लड़के के पास जाने वाली थीं, किन्तु चिन्ता ने उन्हें रात भरमें बीमार कर डाला। पेटमें दर्द, गैस, डकारें आदि सारे रोगलक्षण उभर आए। चिन्ता का कैसा असर होता है, यह

आपने देखा। कहा भी है—"चिन्ता चिन्ता समा(ा विन्दुमात्र विशेषता।"

क्रोध की उपस्थिति में भी भूख गायब हो जाती है। पाव्ह-लोव्ह ने एक बड़ा मजेदार प्रयोग किया। उन्होंने एक बिल्ली को स्वादिष्ट भोजन दिया और उसके पेटमें छिद्रस्थ नलिका द्वारा पाचक रस निकलता हुआ दिखाई दिया। कुछ देर बाद एक कुत्ते को बिल्ली के सामने खड़ा किया, तो उस नलिका से रस आना एकदम बन्द हो गया। कुत्ते को सामने देख बिल्ली गुस्से से गुरगुराने लगी, उसके रोंगटे खड़े हो गए। इसका परिणाम पाचक ग्रन्थियों पर हुआ, इससे रस का आना बन्द हो गया। इस प्रयोग से यह सिद्ध हुआ कि क्रोध के कारण पाचनक्रिया बंद होती है।

दीर्घकालीन रुग्णसेवा के अनुभव से यह बात ध्यान में आई थी कि क्रोधी रोगी को सुधारना टेढ़ी खीर वाला काम है। ऐसे कई रोगी मेरे सम्पर्क में आए हैं, जो क्रोध को वश करने में असफल रहे और जिन्हें प्राकृतिक चिकित्सा से भी लाभ न हो सका।

यह क्रोध के सम्बन्ध में हुआ। ठीक इसी प्रकार ईर्ष्या, द्वेष आदि मानोभावों का कुप्रभाव पाचन अर्थात् शरीर पर पड़ता है।

डा० शेल्टन आहार सम्बन्धी किताब में पृष्ठ २५३ पर लिखते हैं :—

"Worry, fear, anxiety apprehension, excitement, hurry fretfulness, irritableness, temper,

despondency, unfriendliness, a critical attitude heated arguments at meals, etc, prevent the secretion of the digestive juices and other secretions of the body and cripple not only digestion, but the whole process of nutrition."

चिन्ता, भय, व्याकुलता, शंका, पराधीनता, अलगाव, परदोष दर्शन का दृष्टिकोण, उत्तेजनात्मक चर्चा आदि के कारण, केवल पाचकरसों और शरीरान्तर्गत स्रावों का छूटना ही बन्द नहीं हो जाता, बल्कि इन से पाचन और चयापचय की क्रियाओं पर बुरा प्रभाव पड़ता है।

हमने ऊपर जो उदाहरण दिए, उनके पूर्व इतिहास से पता चलता है कि उनका शरीर प्रारम्भ से ही दुर्बल था। इससे एक महत्वपूर्ण निष्कर्ष निकलता है कि यदि किसी का शरीर पहले से ही विजातीय द्रव्यों से भरा हुआ हो और वह किसी मानसिक आघात का शिकार बन जाए तो वह आघात तुरन्त किसी नए रोग को जन्म देता है। अर्थात् अस्वस्थ शरीर ही षडरिपुओं और उनके पारिवारिक सदस्य रोगों के चक्कर में शीघ्र आ जाता है। शरीर अगर स्वस्थ हो तो वह इनके चक्कर से बच सकता है। मतलब स्वस्थ शरीर में इन आघातों को सहन करने की या हजम करने की शक्ति होती है। वही आदमी शूर बनकर आगे बढ़ता है। इसलिए किसी ने गाया है—

कायर का नहीं काम,
सर पर बांध कफन जो निकले,
बिन सोचे परिणाम,
कायर का नहिं काम ॥

पेरिस के डा० पी० ई० मोर्दंड ने पोषण और मानसिक प्रभाव पर दीर्घकाल तक सूक्ष्म अवलोकन करने के बाद एक रिपोर्ट पेश की थी, उसके आधार पर डा० शेल्टन लिखते हैं :—

"He found that such emotional shocks as the loss of a loved one, loss of fortune, etc. become disease-producing because the body is in a state of "vegetative and nutritional unbalance" at the time. Such shocks are survived by the really healthy with a minimum amount of injury and live no bad effects. They frequently result in those whose health, particularly their digestive health, has been neglected."

दुर्दैव, स्नेह का अभाव आदि जैसे मानसिक आघातों से शरीर विकारग्रस्त होता है, क्योंकि उस समय शरीर के भीतरी आवश्यक पोषण तत्वों में असन्तुलन रहता है। ऐसे आघातों का प्रभाव वास्तव में स्वस्थ शरीर पर दिखाई नहीं देता। इन आघातों का बीमारी के रूप में भी प्रादुर्भाव प्रायः उन्हीं लोगों पर होता है, जिनका स्वास्थ्य, खासकर पाचनप्रणाली पहले से ही उपेक्षित रहती है। इतना होते हुए भी दुनिया में एक अन्य विचार प्रणाली चलती है, जो कहती है कि हर बीमारी की मूल या जड़ सर्वप्रथम मनमें ही पनपती है। विदेशों में मानसिक बीमारी, मर्यादा से अधिक बढ़ती जा रही है। वहाँ औषधोपचार केन्द्रों की बजाय, मानसोपचार केन्द्रों की संख्या बढ़ती जा रही है। इसका कुछ दर्शन भाई सतीशकुमार जी "दुनिया की पैदल सफर" नामक किताब में मिलता है। सभी को विशेषतः जवानों को पढ़ने जैसी किताब यह है।

पाठकों की ओर से यहाँ यह सवाल किया जाना स्वाभाविक ही होगा कि ऐसे मानसिक वेगोंसे बचने का क्या उपाय है? नींद की गोलियाँ लेकर या शराब पीकर या पेटू बनकर या आत्महत्या करके ये सारे रास्ते इस बीमारी से छुटकारा देने में नाकामयाब हुए हैं।

सन्तों की राय में कहूँ तो :—

"बिनु सत्संग विवेक न होई,
राम कृपा बिनु सुलभ न सोई।"

आगे यह भी कहना होगा कि

"अस विवेक जब देई विधाता।"

बुद्धि में जब तक सत्यासत्य विवेक जागृत न होगा, तब तक हम इन षड्‌रिपुओं के चंगुल से वच नहीं सकते और यह विवेक भी सज्जन संगति और ईशकृपा के बिना प्राप्त नहीं हो सकता।

यह मूल वात ध्यान में रखते हुए अगर "आहार शुद्धौ चित्त शुद्धि" वाले सूत्र पर आचरण करें तो अच्छे परिणाम देखने को मिलेंगे।

हम यह देख चुके हैं कि कुवेगों का परिणाम अस्वस्थ शरीर पर ही होता है। इसलिए हमें १—शरीर शोधन और बाद में प्राकृतिक नियमों के पालन से, २—शरीर संवर्धन करना होगा। तब जाकर मन से हर कोई बलवान बन सकता है। उसकी सहन-शक्ति बढ़ सकती है।

इसके लिए निम्न पंचतन्त्र का पालन करना होगा।

पंचतंत्र

१	२	३	४	५
सूर्यस्नान	व्यायाम	आहार	आराम	उपवास
	घूमना	योग्यमेल	समय पर आराम	साप्ताहिक
	आसन	सन्तुलित	,, ,, नींद	पाक्षिक
	दीर्घश्वसन	सात्विक	थकान के समय आराम।	मासिक
	सूर्यनमस्कार आदि।	प्राकृतिक		

* * *

भोजन का सही-गलत मेल दर्शाने वाला चार्ट

खाद्य पदार्थ	प्रोटीन	श्वेतसार	स्निग्ध (फैट)	दूध	दही मट्ठा	उबली भाजी	पत्ती भाजी	खट्टे फल	मीठे खट्टे फल	मीठे फल	तरबूज खरबूज
१. प्रोटीन	नि	नि	नि	नि	नि	उ	उ	क	नि	नि	नि
२. श्वेतसार	नि	उ	नि	नि	नि	उ	उ	नि	नि	नि	नि
३. स्निग्ध	नि	उ	उ	उ	उ	उ	उ	उ	उ	उ	नि
४. दूध	नि	नि	उ	उ	उ	क	क	म	म	नि	नि
५. दही मट्ठा	नि	नि	उ	उ	उ	क	क	म	म	म	नि
६. खट्मीठे फल	नि	नि	उ	म	म	क	क	उ	उ	म	म
७. खट्टे फल	नि	नि	उ	म	म	म	म	उ	उ	क	म
८. मीठे फल	क	क	उ	क	म	क	क	क	म	उ	म
९. तरबूज खरबूज	नि	नि	नि	नि	नि	नि	नि	नि	म	म	उ
१०. तरकारियाँ	उ	उ	उ	क	क	उ	उ	क	म	क	नि

नि०=निकृष्ट ! म०=मध्यम उ०=उत्तम ! क०=कनिष्ट

आरोग्य मंदिर ....

पुस्तक विक्री विभाग, यवतमाळ

पुस्तकाचे नाव	किंमत
१. प्राकृतिक चिकित्सा विज्ञान :	४.००
२. पाचन तंत्र के रोगोंकी चिकित्सा	२.००
३. उपवास	२.००
४. प्राकृतिक चिकित्सा विधी	२.५०
५. हृदय रोग	१.००
६. दमा निदान और उपचार	२.००
७. सुगठित शरीर	५.००
८. योगासन	३.००
९. जल चिकित्सा	२.५०
१०. रोगोंकी सरलचिकित्सा	६.००
११. युरोप यात्रा	२.००
१२. दुग्ध कल्प	१.५०
१३. प्राकृतिकजीवन की ओर	५.००
१४. सर्दी, जुकाम, खाँसी	१.५०
१५. स्वास्थ कैसे पाया	२.००
१६. आरोग्य रक्षक (सायक्लोस्टाईल)	२.००
१७. Solving the constipation Problem	3.95
१८. Natural Treatment of Piles, Fistula & Vericosel Veins.	1.25
१९. Abolishing Rheumatism Gout & Arthritis	2.50

पुस्तकाचे नाव	किंमत
20. Getting Rid of Heart Disease & Paralysis	2.50
21. Putting off the old Man and Putting on the New Philosophy and simplicity of Nature Cure.	1.25
22. An apple a day	1.50
23. Bananas for Health	1.50
24 Food Remedies, (4th Enlarged Edition)	15.00
25. The Potato Cures	1.50
26. Combating Colds, Coughs, Catarrh and Sinus Trouble	2.00
27. The Magic of Milk (2nd Enlarged Edition)	2.95
28. Exercise and be Fit (Yogic & Free Movements)	1.25
29. Miracles of the Alkalizing Diet	2.00
30. Manhood Rescued (4nd Enlarged Edition 1971)	4.95
31. The Grape Cure (For Cancer etc.)	1.50

आरोग्य मंदिर संकट मोचन
यवतमाळ, (महाराष्ट्र)

• रोगीयोंके उपचार का उत्तम स्थान •

- एकदम खुली हवा, यथेष्ट धूप और शुध्द पाचक जल।
- आसपास घने वृक्ष और प्राकृतिक दृश्य
- कोलाहल, शोर गूल, धूल और धूँवे से दूर
- बिजली, फोन, नल, संडास और पक्की सडकोंसे युक्त।
- चिकित्सा के आधुनिक उपकरण और अनुभवी चिकित्सक।
- शुध्द, ताजे, प्राकृतिक भोजन की व्यवस्था।
- स्वास्थ्य शिक्षण-पुस्तकालय भाषण द्वारा।
- असाध्य और जटील रोगोंपर संशोधन कार्य।

विस्तृत जानकारी के लिये संस्था का परिचय पत्र मंगावे।

• साहित्य मिळण्याचा पत्ता •

जीवन दर्शी प्रकाशन यवतमाळ.

आरोग्य मंदिर, यवतमाळ.